

2022年 8月ヘルシー弁当の献立

管理栄養士監修

才武給食は
“食”と“健康”のお手伝いをしています



SAITAKE19711224

	日	月	火	水	木	金	土
	31	1	2	3	4	5	6
朝		エビしんじょう ●竹の子炒め 402kcal ●豆サラダ 塩分1.5g	シュウマイ ●白菜炒め 398kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.1g	イカタコ天さつま ●ビーフン炒め 350kcal ●ふき和え 塩分1.2g	あかうおの煮付け ●切干大根炒め 419kcal ●カリフラワーサラダ 塩分1.2g	鶏肉のネギ塩焼き ●マカロニ炒め 445kcal ●オクラ和え 塩分4.2g	サラダステーキ ●じゃが芋炒め 376kcal ●茄子和え 塩分1.9g
昼		豆腐ハンバーグのきのこゴボ酢ソース ●ごぼう炒め 540kcal ●白身天ぷら 塩分2.4g ●春雨サラダ ●木耳和え	肉じゃが ●大根煮 455kcal ●お好み焼き ●ピーマンサラダ 塩分2.2g ●ワカメ和え	鶏肉の治部煮 ●ほうれん草炒め 515kcal ●冬瓜煮 ●コーンサラダ 塩分3.3g ●キムチもやし	根菜つくね ●茄子炒め 486kcal ●白菜煮 ●ポテトサラダ 塩分2.6g ●人参和え	天ぷら ●いんげん炒め 437kcal ●高野豆腐煮 ●大根おろしつゆ 塩分1.9g ●キャベツサラダ	オムレツ、つくね大葉巻きハンバーグ ●ブロックリー炒め 538kcal ●きんぴらごぼう ●春雨サラダ 塩分4.1g ●ザーサイ
夕		さわらの幽庵焼き ●小松菜炒め 473kcal ●ひじき煮 ●ブロックリーサラダ 塩分2.3g ●ふ和え	エビカツ ●グラタン 534kcal ●いんげん煮 ●茄子和え 塩分2.3g ●キャベツサラダ	焼き餃子 ●豆腐炒め 487kcal ●糸昆布煮 ●きのこ和え 塩分3.0g ●味の花	牛肉のレモン炒め ●ごぼう炒め 534kcal ●ごぼうしゅう ●竹輪サラダ 塩分2.3g ●白滝和え	豚肉の生姜焼き ●青梗菜炒め 440kcal ●れんこん煮 ●ふき和え 塩分1.3g ●ひじきサラダ	鶏肉のチリソース ●ツナ炒め 561kcal ●ピーマン炒め ●ツナサラダ包み揚げ ●竹の子和え 塩分3.2g ●大根サラダ
朝	7	8	9	10	11	12	13
朝	五目巾着 ●白菜炒め 344kcal ●冬瓜煮 塩分0.8g	玉子ロール ●れんこん炒め 345kcal ●山クラゲ 塩分1.2g	三色高野しのだ ●キャベツ炒め 349kcal ●竹の子和え 塩分1.0g	鶏肉の治部煮 ●青梗菜炒め 458kcal ●豆サラダ 塩分1.9g	根菜つくね ●ピーマン炒め 393kcal ●ふき和え 塩分2.2g	さけの味噌焼き ●いんげん炒め 389kcal ●高菜 塩分1.9g	彩しんじょう ●ごぼう炒め 386kcal ●コーンサラダ 塩分1.3g
昼	かれの煮付け ●ビーフン炒め 448kcal ●きのこ煮 ●豆サラダ 塩分1.8g ●もも缶	牛肉のピリ辛炒め ●チキンステーキ 489kcal ●糸昆布煮 ●ふき和え 塩分2.7g ●玉葱サラダ	ピーマンの肉詰め焼き ●茄子炒め 482kcal ●角天 ●コーンサラダ 塩分2.3g ●白滝和え	ふんわり揚げ ●グラタン 486kcal ●冬瓜煮 ●白菜和え 塩分2.4g ●ひじきサラダ	チーズハムカツ ●竹の子炒め 528kcal ●めかぶ ●ごぼうサラダ 塩分2.0g ●大根和え	鶏肉のおろしソース ●小松菜炒め 520kcal ●がんも ●オクラ和え 塩分2.2g ●キャベツサラダ	ハンバーグのラタトゥイソース ●玉子炒め 657kcal ●かぼちゃ煮 ●竹輪サラダ 塩分3.4g ●味の花
夕	ハンバーグのオニオンソース ●ほうれん草炒め 558kcal ●なめ茸 ●いんげんサラダ 塩分3.4g ●木耳和え	クリームコロッケ ●白菜炒め 567kcal ●かぼちゃ煮 ●カリフラワーサラダ 塩分1.7g ●もやし和え	ぶりの照り焼き ●玉子炒め 517kcal ●きんぴらごぼう ●オクラ和え 塩分3.2g ●のり佃煮	チャブチェ ●れんこん炒め 527kcal ●豆腐ステーキ ●きゅうり和え 塩分1.8g ●キャベツサラダ	かに玉の塩あんかけ ●ブロックリー炒め 453kcal ●豆煮 ●笹かま 塩分2.7g ●ワカメサラダ	ハムステーキ、鶏肉の八幡巻き ●白菜炒め 506kcal ●茄子煮 ●春雨サラダ 塩分2.2g ●りんご缶	天ぷら ●ビーフン炒め 443kcal ●ほうれん草煮 ●大根おろしつゆ 塩分1.5g ●人参和え
朝	14	15	16	17	18	19	20
朝	ふんわり豆腐 ●カリフラワー炒め 395kcal ●れんこんサラダ 塩分1.2g	ベーコンポテトバーグ ●ピーマン炒め 366kcal ●ザーサイ 塩分3.6g	オムレツ ●白菜炒め 366kcal ●ごぼうサラダ 塩分1.1g	さわらの幽庵焼き ●茄子炒め 402kcal ●オクラ和え 塩分1.2g	海鮮ステーキ ●キャベツ炒め 385kcal ●うぐいす豆 塩分2.0g	京風がんも ●マカロニ炒め 384kcal ●ブロックリーサラダ 塩分0.8g	鶏肉のしそ風味焼き ●青梗菜炒め 458kcal ●豆サラダ 塩分1.7g
昼	豚しゃぶ ●きのこ炒め 529kcal ●カレールウ包み揚げ ●いんげんサラダ 塩分1.6g ●もやし和え	牛肉コロッケ ●青梗菜炒め 483kcal ●茄子煮 ●きゅうりサラダ 塩分2.3g ●ねり梅	豚肉の味噌焼き ●麻婆春雨 478kcal ●ブロックリー煮 ●豆サラダ 塩分1.5g ●ミニゼリー	豆腐ステーキ ●切干大根炒め 424kcal ●小松菜煮 ●竹の子和え 塩分1.7g ●たいみそ	タンドリーチキン ●ビーフン炒め 541kcal ●ニラまんじゅう ●ピーマンサラダ 塩分2.1g ●もやし和え	ぶりの照り焼き ●じゃが芋炒め 540kcal ●竹輪煮 ●フルーツポンチ 塩分2.5g ●大根和え	豚カツ ●玉子炒め 508kcal ●糸昆布煮 ●ふき和え 塩分2.5g ●ピビンパノ菜
夕	あかうおの煮付け ●竹の子炒め 482kcal ●糸昆布煮 ●マカロニサラダ 塩分2.4g ●キャベツ和え	肉団子の甘酢ソース ●豆腐炒め 448kcal ●冬瓜煮 ●ふき和え 塩分2.5g ●山クラゲ	牛肉のブルコギ風 ●チキンステーキ 564kcal ●ひじき煮 ●コーンサラダ 塩分2.9g ●玉葱和え	明太ポテトサラダロール ●いんげん炒め 492kcal ●もずく ●きゅうりサラダ 塩分2.1g ●木耳和え	ハンバーグのシャリアピンソース ●玉子炒め 658kcal ●とうもろこし揚げ ●白菜サラダ 塩分3.0g ●ふ和え	牛肉のオイスター炒め ●れんこん煮 459kcal ●きんぴらごぼう ●オクラ和え 塩分2.4g ●高菜	ふんわり揚げ ●グラタン 522kcal ●茄子煮 ●春雨サラダ 塩分2.2g ●ひじき和え
朝	21	22	23	24	25	26	27
朝	さかなバーグ ●大根煮 394kcal ●いんげんサラダ 塩分2.2g	ハムステーキ ●白菜炒め 322kcal ●キムチもやし 塩分1.4g	オムレツ ●ほうれん草炒め 356kcal ●オクラ和え 塩分0.5g	枝豆と豆腐のふんわり天 ●ビーフン炒め 385kcal ●きゅうりサラダ 塩分0.9g	海鮮天さつま ●れんこん炒め 381kcal ●ごま昆布 塩分2.2g	野菜のミンチ巻き ●ごぼう炒め 382kcal ●ふき和え 塩分1.5g	かれの煮付け ●ピーマン炒め 366kcal ●カリフラワーサラダ 塩分1.3g
昼	さつま揚げ炒め ●竹の子煮 449kcal ●なめ茸 ●きゅうりサラダ 塩分3.4g ●木耳和え	焼き餃子 ●れんこん炒め 533kcal ●かぼちゃ煮 ●マカロニサラダ 塩分1.8g ●玉葱和え	豚肉の生姜焼き ●じゃが芋炒め 468kcal ●ひじき煮 ●豆サラダ 塩分1.5g ●りんご缶	ハンバーグのデミグラスソース ●白菜炒め 632kcal ●とうもろこし揚げ ●いんげんサラダ 塩分2.8g ●ふ和え	クリームコロッケ ●マカロニ炒め 571kcal ●豆腐ステーキ ●茄子和え 塩分2.0g ●ワカメサラダ	かに玉の塩あんかけ ●揚げ餃子 452kcal ●竹の子煮 ●オクラ和え 塩分2.5g ●キャベツサラダ	肉団子のチリソース ●大根煮 500kcal ●きのこ炒め ●かぼちゃサラダ 塩分3.7g ●高菜
夕	ピーマンの肉詰め焼き ●豆腐炒め 489kcal ●小松菜煮 ●コーンサラダ 塩分3.9g ●ザーサイ	さけの香味ソース ●ごぼう炒め 454kcal ●切干大根煮 ●ふき和え 塩分2.2g ●ワカメサラダ	エビフライ ●ピーマン炒め 546kcal ●チヂミ ●きのこ和え 塩分1.5g ●キャベツサラダ	麻婆豆腐 ●玉子炒め 496kcal ●めかぶ ●カリフラワーサラダ 塩分1.7g ●大根和え	鶏肉のネギ味噌焼き ●小松菜炒め 597kcal ●白身天ぷら ●豆サラダ 塩分2.1g ●玉葱和え	ふんわり豆腐 ●白菜炒め 429kcal ●糸昆布煮 ●きゅうりサラダ 塩分2.3g ●もも缶	牛肉コロッケ ●茄子炒め 600kcal ●小籠包 ●れんこんサラダ 塩分1.5g ●木耳和え
朝	28	29	30	31	1	2	3
朝	三角しのだ ●ビーフン炒め 393kcal ●コーンサラダ 塩分0.6g	ふんわり揚げ ●さつま揚げ炒め 476kcal ●ピビンパノ菜 塩分2.6g	シュウマイ ●小松菜炒め 423kcal ●豆サラダ 塩分1.1g	野菜天さつま ●茄子炒め 376kcal ●味の花 塩分2.0g			
昼	チャブチェ ●ふの卵とじ 480kcal ●チヂミ ●ごぼうサラダ 塩分1.9g ●山クラゲ	鶏肉の照り焼き ●グラタン 506kcal ●高野豆腐煮 ●ふき和え 塩分3.0g ●大根サラダ	あかうおの煮付け ●チンチャオソース 439kcal ●白菜煮 ●きゅうりサラダ 塩分1.9g ●木耳和え	ソースひれかつ ●れんこん炒め 515kcal ●もずく ●コーンサラダ 塩分2.3g ●玉葱和え			
夕	根菜つくね ●青梗菜炒め 458kcal ●いんげん煮 ●竹の子和え 塩分2.4g ●金時豆	オムレツ、肉団子 ●ブロックリー炒め 456kcal ●ひじき煮 ●フルーツポンチ 塩分2.7g ●ワカメサラダ	肉じゃが ●キャベツ炒め 496kcal ●カレールウ包み揚げ ●オクラサラダ 塩分2.1g ●ふ和え	豆腐ハンバーグのおろしソース ●ごぼう炒め 500kcal ●かぼちゃ煮 ●豆サラダ 塩分2.2g ●もやし和え			



食器をレンジにかけないでください

できるだけ風通しの良い涼しい場所で保管してください

食中毒防止のため、早めにお召上がりください

お願い
●9時までにご注文ください。
9時20分以降のご注文はお受けできない場合がございます。
お客様に時間通りにお弁当をお届けするためにご協力をお願いいたします。

お知らせ
●仕入れの都合により、メニューが一部変わることがございます。
●容器の回収は翌日になる場合がございます。
●表示されているカロリーはご飯(160g)269kcalを含みます。

●9時までにご注文ください。
9時20分以降のご注文はお受けできない場合がございます。
お客様に時間通りにお弁当をお届けするためにご協力をお願いいたします。

●仕入れの都合により、メニューが一部変わることがございます。
●容器の回収は翌日になる場合がございます。
●表示されているカロリーはご飯(160g)269kcalを含みます。

●お申込み・お問い合わせ

さいたけ
株式会社才武給食
〒367-0061 埼玉県本庄市小島 6-11-37
TEL.0495-21-2036代
FAX.0495-24-0506 <http://www.saitake.co.jp>